

# Ablaufplan

## Bildungsurlaub "am Rande der Welt" auf den Färöer Inseln Mentaltraining zur Stärkung der eigenen Ressourcen und Persönlichkeit



Im Bildungsurlaub lernen die Teilnehmenden, wie sie durch Mentaltraining und unter Einbeziehung der positiven Kraft der Natur sich selbst erfolgreich führen können und damit ihre Resilienz im Berufsalltag steigern können. Techniken für einen kreativeren Umgang mit beruflichen und privaten Herausforderungen stehen im Mittelpunkt des Bildungsurlaubs. Die Besonderheiten der Natur- und Landschaftsräume und der Geographie der Färöer Inseln unterstützen das mentale Training in der Natur.

**Zielgruppe:** Der Bildungsurlaub richtet sich an Menschen die im Beruf hohe psychische Belastungen und Anforderungen haben, z.B. in gesundheitsfördernden, sozialen, medizinischen, therapeutischen, pädagogischen und beratenden Berufen und für Menschen in leitenden Positionen zur Weitergabe an ihre Mitarbeiter\*innen.

### Mitteilung für den Arbeitgeber

Die Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit veranstaltet den  
**Bildungsurlaub "am Rande der Welt" auf den Färöer Inseln**  
**Mentaltraining zur Stärkung der eigenen Ressourcen und Persönlichkeit**

Ich: \_\_\_\_\_

Wohnhaft in: \_\_\_\_\_

nehme für diese Ausbildung Bildungsurlaub in Anspruch

Die Unterlagen zu der Bildungsveranstaltung (Inhalt mit Zielgruppe, Lernziele, Lerninhalte, zeitlicher Ablauf) finden Sie im anhängenden Flyer.

In folgenden Bundesländern ist das Seminar als Bildungsurlaub anerkannt

- Berlin (AZ: II A7-129393, bis 21.09.2027)
- Brandenburg (AZ: 45.16-62634, bis 27.09.2025)
- Hamburg (AZ: HI 43-3/406-07.5, 64599; bis 07.07.2028)
- Hessen (AZ: III7-55n-4145-1436-25-0239, bis 21.09.2027)
- Niedersachsen (AZ: B25-131765-33, bis 31.12.2027)
- Rheinland-Pfalz - 3 Tage BU (AZ: 7774/3008/25, bis 21.09.2027)
- Saarland (anerkannt lt. § 6 Abs. 7 Satz 1 SBF, Unbefristet)
- Sachsen-Anhalt (AZ: 207-53502-2026-59, bis 17.08.2027)
- Schleswig-Holstein (AZ: WBG/B/35219, bis 27.09.2025)
- Thüringen (AZ: 1020-27-0342/114-25, unbefristet)
- Bremen (AZ: 23-17 2026/478, ab 17.08.26 bis 16.08.2028)

In **Baden-Württemberg** ist die Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit als Bildungseinrichtung nach § 10 Abs.3 BzG BW (AZ: 12c13-6002-61) anerkannt.

In allen weiteren Bundesländern ist das Seminar noch im Antragsverfahren oder nicht anerkannt.

**Ausnahmen sind Bayern und Sachsen dort ist Bildungsurlaub nicht möglich.**

Deutsche Akademie für  
Waldbaden und Gesundheit  
Kellereistraße 1  
67487 St. Martin



Tel. 06323 80 898-50

Stempel & Unterschrift DAWG

www.waldbaden-akademie.com

\_\_\_\_\_  
Unterschrift Teilnehmer\*in

# Ablaufplan

## Bildungsurlaub "am Rande der Welt" auf den Färöer Inseln Mentaltraining zur Stärkung der eigenen Ressourcen und Persönlichkeit



### **Stundenplan: Mentaltraining zur Stärkung der eigenen Ressourcen und Persönlichkeit**

Im Bildungsurlaub lernen und üben die Teilnehmenden, wie sie durch **Mentaltraining** und unter Einbeziehung der positiven Kraft der Natur sich selbst erfolgreich führen, Stress reduzieren, Ziele besser erreichen und damit ihre mentale Gesundheit im Berufsalltag steigern können. Es werden mentale Techniken zur Verbesserung der Konzentration, Motivation und mentalen Stärke geübt, Denk- und Verhaltensmuster optimiert. Die Teilnehmenden lernen wissenschaftliche Erkenntnisse, Interventionen und Werkzeuge des Mentaltrainings kennen und erfahren die Wirkungen an sich selbst in Übungen. Durch gezieltes Nutzen der geistigen Fähigkeiten ist mentales Training eine umfassende Methode für mehr Gesundheit und zur Erlangung einer positiven Lebenseinstellung.

Neben den Inhalten zu Mentaltraining wird als zusätzliches freiwilliges Angebot Autogenes Training als Präventionsmethode für den Alltag vermittelt. Die Besonderheiten der Natur- und Landschaftsräume und der Geographie der Färöer Inseln unterstützen das mentale Training in der Natur.

**Zielgruppe:** Der Bildungsurlaub richtet sich an Menschen die im Beruf hohe psychische Belastungen und Anforderungen haben und die ihre Leistungsfähigkeit und mentale Stärke verbessern möchten.

Theorie und Praxis finden wetterabhängig zu 50 bis 80 Prozent Outdoor statt. 1 UE = 45 Minuten. Zuzüglich Wegezeiten in der Natur. Änderungen und Verschiebungen sind möglich.

Uhrzeit	Inhalt	UE
<b>individuelle Anreise am Vortag</b>		
<b>TAG 1</b>		
vormittags	Einführung in das Seminar, Bestandsaufnahme, Kenntnisse, Erfahrungen, Zielvereinbarung	4
	Was ist Mentaltraining? wissenschaftliche Hintergründe und Potentiale	
	Stress und unsere moderne Gesellschaft	
nachmittags	Die Kraft der Gedanken	4
	Funktionsweise des Gehirns - das Eisbergmodell	
	Einführung in Ökonomie, Ökologie, Soziales und Kultur des Landes und Bezüge zum Mentaltraining	
	Autogenes Training - Gesundheitsprävention	zusätzlich und freiwillig
<b>TAG 2</b>		

# Ablaufplan

## Bildungsurlaub "am Rande der Welt" auf den Färöer Inseln Mentaltraining zur Stärkung der eigenen Ressourcen und Persönlichkeit



vormittags	Einführung Gesundheit, Salutogenese und Resillienz	4
	Einführung multimodales Stressmanagement nach Kaluza	
nachmittags	Natur und Gesundheit - Wissenschaftliche Forschungen	4
	Ressourcen, Stärken und Schwächen - Selbstakzeptanz	
	Instrumentelle Stresskompetenz zum Regulieren der eigenen Stressbelastung.	
	Autogenes Training - Gesundheitsprävention	zusätzlich und freiwillig
<b>TAG 3</b>		
vormittags	Methoden des Zeitmanagements kennenlernen und für den eigenen Berufsalltag adaptieren	4
	Wissen über Ziele erarbeiten, Ziele formulieren und visualisieren	
nachmittags	Regenerative Stresskompetenz zum Regulieren der Stressreaktion	4
	regeneratives Stressmanagement - praktische Übungen	
	Wirksamkeit von Achtsamkeits- und Entspannungsmethoden am Arbeitsplatz in der gesellschaftspolitischen Wahrnehmung und Diskussion	
	Autogenes Training - Gesundheitsprävention	zusätzlich und freiwillig
<b>TAG 4</b>		
vormittags	Mentale Stresskompetenz zur Regulierung der eigenen Gedankenwelt.	4
	Das Regulieren der eigenen Gedanken am Arbeitsplatz durch mentale Fokussierung trainieren.	
nachmittags	Problemlösung und konstruktives Denken	4
	Übungen aus dem Mentaltraining	
	Vertiefung der Inhalte und Anwendbarkeit im eigenen Berufsumfeld, eigene Möglichkeiten, die Themen in gesellschaftlichen und betrieblichen Diskussionsprozess einzubringen	
	Autogenes Training - Gesundheitsprävention	zusätzlich und freiwillig
<b>TAG 5</b>		
vormittags	Stressbewältigung durch Mentaltraining in der Natur , Erstellung eines persönlichen in den Berufsalltag integrierbaren Work-Life-Balance-Modells	4
	Gestaltung des optimalen Tagesablaufes und Arbeitsumfeldes	
nachmittags	Übungen aus dem Mentaltraining	4

# Ablaufplan

## Bildungsurlaub "am Rande der Welt" auf den Färöer Inseln Mentaltraining zur Stärkung der eigenen Ressourcen und Persönlichkeit



Befindlichkeiten, Wünsche Abschussübung, "Zielformulierung zur Integration der Erfahrungen und Ergebnisse in den eigenen Alltag	
<b>TAG 6 - Abreise</b>	
<b>Gesamt:</b>	<b>40 UE</b>
<i>Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit   Jasmin Schlimm-Thierjung www.waldbaden-akademie.com   info@waldbaden-akademie.com</i>	